



Ist Ihre Gefühls-Waage im Gleichgewicht?

Sind Sie jeden Tag "gut drauf" oder immer am klagen und schimpfen? Ein Gleichgewicht der Gefühle ist ein wesentlicher Aspekt für unser emotionales und körperliches Wohlbefinden. Gleichzeitig ist es aber auch das, was am meisten vernachlässigt wird. Wenn im Auto eine Kontrolllampe plötzlich angeht, fahren "brav" eine Werkstatt an, um dies überprüfen und sofort reparieren zu lassen.

Wenn wir ein unangenehmes Gefühl bei uns wahrnehmen wie Groll oder Traurigkeit, zweifeln wir 1. an unserer Wahrnehmung, 2. dass dieses Gefühl berechtigt und angemessen ist und machen 3. genauso weiter wie vorher. Hätte jedes unserer ignorierten Gefühle eine Auto-Kontrolllampe – ich stelle mir vor, wie leuchtend und blinkend wir alle durch den Alltag gingen. Beim Auto wissen wir: Die Lampe brennt, so lange der Fehler nicht gefunden und behoben ist. Erst dann geht sie aus.

Umgang mit kurzzeitigem Stress und Gefühlslagen

1. Legen Sie Ihre Maske ab

Nicht nur ständige Angst, Sorgen und Trauer sind ungesund, auch eine ununterbrochene Fröhlichkeit ist ungesund. Ein eher "reinigendes Gewitter" kann genau das richtige Signal sein, damit sich Ihre Gefühls-Waage tatsächlich im Gleichgewicht befindet. Erlauben Sie sich, die gesamte Palette Ihrer Gefühlslandschaft auszuleben.

2. Nehmen Sie sich selbst wahr

Ihr Körper ist wie ein Seismograph Ihrer Gefühle und Gedanken. Nicht das Mittagessen ist Ihnen auf den Magen geschlagen, sondern der Streit vom Vorabend mit dem Partner. Der Klos im Hals kündigt keine Erkältung an, nicht, wenn er da ist, seit Ihr Chef Sie angeschrien hat und Sie geschwiegen haben. Sehen Sie Ihr Körperempfinden nicht als "Einbildung". Beschreiben Sie halblaut und neutral, was in Ihnen vorgeht: "Jetzt habe ich diesen Druck in meinem Magen." "Ich bin total angespannt und habe diesen Klos im Hals." Atmen Sie bewusst dabei. Wenn Sie unsicher sind, welches Gefühl gerade vorherrscht, sagen Sie einfach "dieses Gefühl". Legen Sie die Hand auf die Körperstelle, wo Sie die größten Turbulenzen oder den tiefsten Schmerz wahrnehmen.

3. Lassen Sie "den Tiger" raus

Schlucken Sie Ihre Gefühle nicht runter. Sie wissen: die kommen sowieso wieder. Versuchen Sie vielmehr, Ihre Gefühle im Alltag in angemessener Weise auszudrücken. Teilen Sie anderen Ihre Empfindungen mit. So präzise, wie Sie es sich selbst vorher beschrieben haben. Das ist etwas ganz anderes als nur ständiges Jammern. Wenn es passt: Ballen Sie Ihre Fäuste und wagen Sie auch einmal ein lautes Wort. Treten Sie für sich ein! Wenn es ein – wie Kinder sagen – "doller" Ärger ist, toben Sie sich lieber durch körperliche Aktionen aus (Sport, handwerkliche Arbeit, aufräumen). Hilfreich ist es auch, seine Gefühle aufzuschreiben. Vielleicht in einem Tagebuch oder auf einzelne Zettel. Die könnten Sie hinterher auch genüsslich verbrennen oder zerreißen.

Chronische Schiefelage in Ihrer Gefühls-Waage?

Gefühle, Gedanken oder Situationen, die sich seit Jahre hartnäckig und wiederkehrend in Ihrem Leben festgesetzt haben, werden Sie mit diesem Vorgehen wahrscheinlich nicht "knacken". Es ist keine Schande, wenn Sie sich bei solche Themen professionell begleiten lassen. Denn wie beim Auto: Was Sie selbst reparieren können, werden Sie auch machen. Doch wenn die Reparatur Ihre Fähigkeiten übersteigt, vertrauen Sie Ihr Auto ja auch einem Fachmann oder einer Fachfrau an.

Mit Ihrem Körper und Ihren Gefühlen sollten Sie nicht schlechter umgehen, als mit Ihrem Auto – oder?

Ihre Wera Nägler

